

中医说‘春天就要多出去玩’ 气血、肝脏都获益

春天是一个欣欣向荣的季节，气温转暖，万物生长，自然界的一切都充满了生机。

在中医看来，冬季强调静养，但春季相反，应动养。春天就要多出去玩，有助调养气血，让人体的肝气如同春天的树木一样条达舒畅。

《生命时报》邀请专家，告诉你如何顺应春天之气调养身体。



中医说春天就要多出去玩

《黄帝内经》中说：人应该与土地之气相融，顺应四时规律，从而获得天地万物的滋养。

春天增加户外活动，可以从以下几方面为健康助力。

有助阳气生发

冬主闭藏，春主生发。春季是自然界阳气萌发初生之际，此时人体阳气也顺应自然，具有向上向外生发的特点。顺应阳气上升之势来养阳，效果事半功倍。

北京中医药大学东方医院亚健康科主任医师彭玉清提醒，养阳的关键在于“动”，切忌“静”。春天应多去户外活动、晒太阳，吐故纳新，使阳气

得以宣达，促进新陈代谢，改善血液循环。

有助养肝

中医认为，一年四季中，春天属木，对应人体的肝。肝藏血，主疏泄，喜条达，恶憋闷。

春天增加户外活动，可以促进肝气畅通，保持情绪平和，这对甲状腺、乳腺、精神心理健康等都很重要。

广东省佛山市中医院耳鼻喉科副主任中医师冯惠玲表示，春气通于肝，肝开窍于目，户外的绿色也有助养肝护肝。

有助养气血

气血不足者往往容易疲惫，不爱

运动，不爱出门，就想坐着或躺着不动，但这个习惯容易陷入恶性循环。

俗话说“流水不腐，户枢不蠹”，动一动，气血才能“跑”起来。

中医认为“动则生阳”，气血不足的人不宜久躺久坐，一些柔和的活动如去户外踏青、散散步、健步走、慢跑等都不错，适度活动可以养气血。

宜做“天灸”

中医把晒太阳称为“天灸”，春天的太阳温和而不暴烈，春气催动人体阳气生发，是最适合做天灸的时候。

晒太阳以上午8-10点为宜，晒头顶、后背这些阳经汇聚和行走的部位，可起到事半功倍的效果。

户外活动时注意5个细节

春天进行户外活动注意以下细节，能帮你在收获健康的同时，规避潜在的健康风险。

适度捂一捂

谚语云：“春天孩儿脸，一天变三变。”春天气温转暖，但不可着急减衣服，户外活动时尤其要避免头颈、腰腹、小腿、脚踝等部位受寒。

一般来说，昼夜温差较大（≥8℃）时，要“捂”一会儿；中午气温在10℃以上时，可适当减衣；当白昼气温超过15℃且比较稳定时，可脱掉棉衣，穿得稍微单薄些。

户外锻炼要缓一点

春季运动要有度。对于整个冬

天不怎么运动的人来说，运动应循序渐进，不要过快过猛。

运动前充分热身，可以做做拉伸。推荐的运动如八段锦、太极拳、慢跑、骑行等，有助促进全身气血运行，增强体质。

注意防风

春季风邪最盛，容易诱发疾病，户外活动要注意避风邪，尤其要护好脖子。风从项后入，颈部有3个以“风”命名的穴位，分别是风池穴、风门穴、风府穴，是风邪最易入侵的门户。脖子受凉，容易落枕、感冒。

晒晒头顶和后背

头顶有“百会穴”，为诸阳之会。

户外活动时最好不戴帽子，阳光沐头能加快血液循环，提升脏腑活力。

另外，人体的督脉、足太阳膀胱经均分布在后背，其经穴联络脏腑，是阳气集聚之地。晒后背有助提振阳气，是养阳的好方法。

不宜穿紧身衣物

《黄帝内经·素问》曰：“春三月……夜卧早起，广步于庭。”这就要求我们夜卧早起、免冠披发、松缓衣带、舒展形体，克服倦懒思眠状态，使自己的精神情志与大自然相适应。

需要特别提醒的是，春天更应该穿宽松、舒适的衣物，打底裤袜等紧身衣物，容易让肢体末端血液循环不畅。

春日养阳还需做好这些事

《黄帝内经》提出“春夏养阳”理论。在江苏省中医院神经内科主任中医师常诚看来，养阳还需做好以下几件事，让阳气既不生发太过，也别生发不及，为一整年的健康打下基础。

吃“芽”养阳

春天万物生发，应多吃“嫩芽绿叶”，如香椿芽、黄豆芽、绿豆芽、竹笋、豌豆苗等。多吃“芽”有利于肝气疏通、健脾和胃，缓解气候干燥导致的“燥热”。

畅“情”养阳

春天是精神疾患多发之时，大喜大悲不利于肝气疏泄。春季要戒燥

戒怒，忌心气抑郁不舒展，保持心境平和，畅达乐观，可以经常听音乐、看书、写书法等。

梳“头”养阳

每天梳头是春天很好的养生保健方法，具有疏利血气、传达阳气的作用。

在一天之中，早上是阳气生发之时，此时梳头促进阳气萌生、畅通气血的效果更显著。

应从前额梳起，不论梳中间还是两侧，都应经过前发际线，一直梳到颈后的发根处。

梳头次数不宜过少，最好在50

次以上。梳子以牛角梳、玉梳、木梳为好。

泡“脚”养阳

晚上泡泡脚，可驱除冬天积在体内的寒气，助养人体阳气。泡脚时温水慢慢加热，每次泡20分钟左右，身体感觉温暖即可。

总之，春天是最好的疗愈师，多到户外走走，以动养阳，有助驱散沉闷，调养气血，让身体和情绪都更加健康。

（来源：“生命时报”微信公众号《中医说“春天就要多出去玩”，气血、肝脏都获益》）

春天是‘养背’黄金期 代谢一冬的寒湿

春天是万物生发之际，人体需要注入阳气、排出寒气，怎样才能将积累了一个冬天的寒湿、浊气等代谢掉？中医表示，最好的办法就是养背。

春天是最该养背的季节

中国中医科学院西苑医院康复医学科副主任医师曹焱焱表示，人体背部向来是中医养生的关键区域。

背部与阳气有着密切关系，冬春季节天气由寒冷逐渐转为温暖，人体内阳气运行也逐渐呈复苏趋势。此时积极调养背部，可固护阳气，保障身体健康，有助延年益寿。

传统医学认为，后背属阳，背部的正中为“阳脉之海”，是总督一身阳气的督脉，督脉两侧是足太阳经的循行范围。

后背弱，全身遭殃

引起疾病的寒邪、湿邪、风邪等极易通过背部入侵体内，从而引发呼吸系统、心血管系统的疾病。

中南大学湘雅医院中西医结合科主任医师王东生表示，背部以脊椎为中心，五脏六腑均可在背部找到对应区，正确保养背部，就等于在养我们的五脏六腑，调理心肝脾肺肾。

空军军医大学唐都医院军事训练伤防治中心副教授吴智钢表示，强有力的背部能帮助身体维持平衡性和稳定性，防止跌倒和骨折的发生，同时减缓身体老化进程。

此外，脊柱是支撑人体整个躯干的“顶梁柱”，椎管内中空的管道有很多神经经过，如果脊柱不够强壮，会出现侧弯、驼背、椎间盘脱出等，不但身体易失去平衡，而且易诱发多种慢性疾病。

改掉5个伤背习惯

保暖不好：风寒之邪极易通过人体背部侵入，损伤阳气而致病或使旧病复发、加重。

背重包：会导致双肩失衡，身体自然抬高肩膀，导致脊椎变形。

长时间穿高跟鞋或人字拖：鞋跟抬高会导致背部弓起，关节压力增大。穿人字拖时间过久也容易导致脚部不稳定，进而导致背痛。

久坐：身体活动少，背部肌肉因活动少而力量减弱，继而导致背痛。

压力大：精神过度紧张会导致包括颈脖和背部肌肉在内的全身肌肉僵硬，持续紧张会使这些肌肉无暇放松，易导致全身酸痛。

春季养背的方法

日常生活中，可采用一些简单可行的方法保养我们的脊背。

晒晒后背：春季上午10-11点晒太阳最好。这一时段阳光中的紫外线偏低，能使人感到温暖柔和。晒背时应根据天气和体感温度，觉得后背暖融融（10-30分钟）就可以了，每周1-2次为宜。

摇篮式滚背：坐正，双腿弯曲，双手扶住膝盖，重心落臀部下面，左右脚抬起，大腿靠近小腹，保持这个动作前后摇摆。每天早晨反复做3-5分钟，每次滚完后感到背部发热，表明气血疏通了，阳气自然而然生发。

双手搓热后腰：后腰是命门穴、肾俞穴所在，是督脉、膀胱经的中部枢纽。督脉和膀胱经仅是个通道，本身并无能量，需要肾气推动才能完成阳气生发和排毒功能。因此，刺激命门穴、肾俞穴是最简单直接的办法，也是打通后背经络最重要的穴位，建议每天随时随地用双手搓到后腰发热。

刺激打通膀胱经：位于膝盖窝有一个委中穴（膝内窝腘窝处中点），是膀胱经上一个重要大穴。腰部背部问题可通过经常按揉或拍打这个穴位，刺激膀胱经气血运行。

（来源：“生命时报”微信公众号《春天是“养背”黄金期，代谢一冬的寒湿》）